

「【韩】男性生活频道 XTM 栏目」

编著

韩东吉 金陞鉉 安智贤

监修

王楷槿

译

绝对男人的

九大健身训练计划

根据男性生活频道 XTM 栏目打造的绝对男人书籍

明星教练及医学·运动·饮食大师共同揭示的绝对男人的条件！

「【韩】男性生活频道 XTM 栏目

编著

韩东吉 金陞鉉 安智贤

监修

王楷槿

译

」

绝对男人^的

九大健身训练计划

内 容 提 要

健身是一个男人认识自我的途径，一生修炼的过程。

韩国男性生活频道 XTM 栏目打造，顶尖教练及医学、运动、饮食大师助阵；

以实用性和快乐运动法为主，将众多领域的知识浓缩到本书中。

塑造结实而健康的身体，养成与众不同的男性魅力。

最强大师级军团公开的绝对男人养成的秘密，就在这里！

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2014-7236 号

절대남자 © 2014 by 남성 라이프 스타일 채널 XTM

All rights reserved. First published in Korea in 2014 by Next Wave Media Co., Ltd.

This translation rights arranged with Next Wave Media Co., Ltd. Through Shinwon Agency Co., Seoul.

Simplified Chinese translation rights © 2015 by China WaterPower Press.

图书在版编目（C I P）数据

绝对男人的九大健身训练计划 / 韩国男性生活频道
XTM栏目编著；王楷谨译. — 北京：中国水利水电出版
社，2015.4

ISBN 978-7-5170-3013-3

I. ①绝… II. ①韩… ②王… III. ①男性—健身运
动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第043701号

策划编辑：杨庆川 曹亚芳 责任编辑：邓建梅 加工编辑：曹亚芳 封面设计：梁燕

-
- | | |
|------|---|
| 书 名 | 绝对男人的九大健身训练计划 |
| 作 者 | 【韩】男性生活频道XTM栏目 编著 韩东吉 金陞鉉 安智贤 监修
王楷谨 译 |
| 出版发行 | 中国水利水电出版社
(北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038)
网 址: www.waterpub.com.cn
E-mail: mchannel@263.net (万水)
sales@waterpub.com.cn |
| 经 售 | 电 话: (010) 68367658 (发行部)、82562819 (万水)
北京科水图书销售中心(零售)
电 话: (010) 88383994、63202643、68545874
全国各地新华书店和相关出版物销售网点 |
| 排 版 | 北京万水电子信息有限公司 |
| 印 刷 | 北京市雅迪彩色印刷有限公司 |
| 规 格 | 190mm×230mm 16开本 14印张 143千字 |
| 版 次 | 2015年4月第1版 2015年4月第2次印刷 |
| 印 数 | 5001-10000册 |
| 定 价 | 59.00元 |
-

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社发行部负责调换
版权所有·侵权必究

**BODY
COMPLETE**

■ 此书所介绍的运动法包含比较全面的健康信息，能够满足男人的好奇心，在繁忙的现实工作生活中也具有可行性。即使是对于健康管理感到很茫然的人也可以毫无负担地阅读并跟着做。

> 绝对男人MC·主播 吴尚进

■ 在PRO FIGHTER挑战中我深切地感受到，在职场生活中最辛苦的事情是与自己战斗。为了健康而与繁忙的生活或不好的日常习惯作斗争的男性朋友们，我将这本书推荐给你们。

> 喜剧演员 尹炯斌

■ 每一个去健身房的人都有各自不同的原因，每一个流汗运动的男人都是帅气、威风的。相信《绝对男人的九大健身训练计划》这本书将会给开始投身于运动中的男人们很好的帮助。

> PRO FIGHTERMMA GYM 代表 徐斗源

■ 专注于某件事情就是巨大的活力和快乐。如果觉得该重视曾忽视的身体了，这本书将是一个不错的选择。

> TopGear Korea MC·歌手·赛车手 金振彪

你也能成为**绝对男人**！

近几年来，男性们对于健身越来越关心。《绝对男人》是韩国唯一一个能够满足这种关心的男性健身的节目。特别是2013播放的《绝对男人》不单单是让身体看起来结实，而是介绍了让身体真正变得健康的方法。为了获取正确的健康信息、找到人们容易跟着做的运动方法，我们翻阅了很多资料，并且找到了专家。70多名工作人员和专家夜以继日地进行讨论，最终决定以“塑造男人结实健康身体”为主题来进行。

我们的节目不是单纯塑造身材，而是将焦点放在以健康为目标的运动上。并且我们的目的是在详细介绍“为什么要运动”“这种运动会有什么样的结果”之后，再介绍能够让人们容易跟着做的运动方法。

由韩国顶尖教练与医学、饮食、运动等领域的专家组成的绝对男人“最强大师军团”，是只有1%VVIP才了解的私人教练秘诀。



《绝对男人》节目现场

《绝对男人》这个节目通过介绍健康常识及获得100%效果的1%运动方法，希望可以成为打造男性内外均衡身材的向导。

《绝对男人》这个节目进行到第三季时，想以此期间研究得出的方法为基础出一本书。本书包含节目中最为核心的内容，介绍了肥胖、衰老、精力、两周打造身材、七天自助PT等九项热门的主题下，结合医学常识的别具一格的运动方法。期待这本书可以使更多的男性朋友变身为真正的“绝对男人”。

感谢所有工作人员——引领节目的吴尚进主播以及Defconn、李秀景、朴在民、金奇旭，一路辛苦走来，为了制作出有趣而又有益的节目而努力。同时感谢所有为本节目添彩增色的人员，感谢本书的编审体能教练韩东吉，负责摄制工作的身体教练金陞鉉，以及提供健康知识的医学专家安智贤。感谢为本书翻译的大连大学体育学院王楷瑾老师。



➤健康与减肥是一条漫长的路程。此书愿成为一个导向，给你在这条道路上指出一条捷径，让你的身体更加愉悦，快速变帅！

| 《绝对男人》作家 李宇恩 李载恩 金进型 宋抗亚 裴仁英

➤打造健康身体的故事！男人们的健身故事！为了即将重生为绝对男人的你，现在马上开始吧！

| 《绝对男人》制作人 申东熏

➤荟聚众多工作人员和专家，只为研究男人结实的身体，节目所有精华都聚集此书之中。

| 《绝对男人》市场企划 陈慧



体能教练——韩东吉

今年已经是我从事教练工作的第20年了。在这20年来我做得最有意义的事情之一就是接触电视节目《绝对男人》系列，并以体能教练的身份参与其中。我在参与《绝对男人》的过程中，根据对不同人身体机能的分析 and 研究，制作了一份最完美的运动计划，并将此过程中的收获全部收录于此书中。在这20年中我学习了体育学、生理学、人体康复工学、物理学、解剖学等课程，阅读了大量的相关书籍，并指导了2000多名会员，我所积累的知识 and 经验，通过《绝对男人》一书进行了研究和整理。

只有了解自己的身体，才能在锻炼出完美身材的同时保持健康。在对自己的身体进行充分的了解和思考后，寻找适合自己的运动方法，才能将运动的效果最完美地呈现出来。运动是一个男人认识自我、一生修炼的过程，因此不间断地运动才是最为关键的。现在就行动吧，按照此书运动起来！身体会真实地以最完美的线条和体能回馈于你。

我将自己20多年来研究的运动方法以及健康小贴士全部收录于此书中，我坚信这本书会引导你成为真正的“绝对男人”。



身体大师——金陞鉉



可能是由于男性的外形条件在诸多场合变得尤为重要，近来健身中心的多半会员都是男性。如果说过去热衷于塑造身材的是女性，那么现在更热衷于此项活动的就是男性了。来到健身中心的男会员想拥有肌肉结实的好身材，但男性的身材也有其时代的趋势。过去拥有健美运动员的大块肌肉才会散发男人味，而现在更受青睐的是线条平滑的小肌肉敏捷身材。作为一个健身教练，我一直都很向往XTM的《绝对男人》，在这里可以遇到更多大众，使我颇有收获。这本书不是介绍无计划的运动法，而是将健康、身体、医疗等各个领域的知识汇聚，因此是非常有价值的。它不是老套的运动法，而是以实用性和快乐运动法为主，必定会将你变成一个“绝对男人”。



医疗大师——安智贤



15年来，我治疗的肥胖患者中男性顾客明显增多。他们不单单追求减重，而且对腹部、腰部、大腿等具体部位有了更具体的塑身要求。“无论是谁都会拥有好身材”这句话已经行不通了。与那些只提供运动原理或者一些食疗方法的解决方案不同，提供量身定制的运动方法、休闲体育运动、酒、脱发、精力、男性的香气等改变男性生活方式的亲切的说明书，便是这本《绝对男人》。外形也是实力，批评外貌至上的声音必然存在，但是成为一个拥有年轻、健康、好身材的人是一件非常幸福的事情。现实中有很多男性成为健身中心的会员，开始健身，却无法持续下去。改变身材和生活方式需要持续的努力，就让这本书成为DIY健身的指导书吧！各个领域的大师们将各自的诀窍一一放入此书中，将会帮助男性进一步提升魅力。如果爱自己就请马上改善身材并改变生活方式吧，这本书将是你绝对需要的男性白皮书。

推荐理由 005 • 序言 006 • 编审寄语 009

本书中介绍的运动方法的效果 014 • 本书中所用到的运动器材 016



绝对男人的秘密之**从腹部燃烧身体脂肪!**

医疗大师的1%的秘密 023 • 物理大师的1%的秘密 026 • 身体大师的1%的秘密 029
破坏体脂肪的动物运动法 —— 海豚弓步 030 • 大猩猩下蹲 032
秃鹫摇摆 034 • 海狗俯卧撑 036



绝对男人的秘密之**防止老化!**

医疗大师的1%的秘密 042 • 物理大师的1%的秘密 046 • 身体大师的1%的秘密 049
预防老化的吸血鬼运动法 —— 直立壶铃训练 050 • 抡臂 052
熊步和提升腹肌 054 • 平板支撑侧跳 056



绝对男人的秘密之**开发超强精力!**

医疗大师的1%的秘密 062 • 饮食大师的1%的秘密 065 • 物理大师的1%的秘密 067
身体大师的1%的秘密 069
提升精力的野王运动法 —— 玩转实心球 070 • 侧身扭摆前屈深蹲 072
侧转实心球 074



绝对男人的秘密之**“救活”你的腰!**

医疗大师的1%的秘密 080 • 饮食大师的1%的秘密 082 • 物理大师的1%的秘密 085
身体大师的1%的秘密 087
打造结实腰部的300运动法 —— 斯巴达式深蹲 088 • 格斗士前屈深蹲 090
亚历山大扭转 092



绝对男人的秘密之**控制你的酒量!**

医疗大师的1%的秘密 099 • 物理大师的1%的秘密 103 • 身体大师的1%的秘密 105
战胜酒的英雄运动法 —— 超人突袭前屈深蹲 106 • 雷神猛击 108
蜘蛛侠冻结 110



绝对男人的秘密之**享受休闲体育运动!**

医疗大师的1%的秘密 116 • 休闲大师的1%的秘密 119 • 物理大师的1%的秘密 127
身体大师的1%的秘密 131 •

钢铁体力运动法 —— 向上侧弓步 132 • 旋风力量前屈深蹲 134
加油深蹲 136 • 进攻型侧摆 138



绝对男人的秘密之**开发属于自己的香气!**

医疗大师的1%的秘密 144 • 物理大师的1%的秘密 146 • 身体大师的1%的秘密 151

解读全身的香气运动法 —— 打破气味的扭转 152 • 香水抽动俯卧撑 154
香甜气味滑动 156 • 香味平板支撑踢腿 158



绝对男人的秘密之**打造超棒身材!**

打造名品腹肌 162 • 打造结实胸肌 164 • 打造禽兽男小臂 166 • 锻炼背部蝴蝶线 168
塑造臀部W曲线 170 • 矫正腿型, 打造完美修长背影 172



绝对男人的秘密之**独自锻炼也完美的7Days自助PT!**

Day1 了解自己的身体并运动, 将百战百胜 176 • Day2 独自锻炼的器材运动法1 178
Day3 独自锻炼的器材运动法2 182 • Day4 一边休息一边锻炼肌肉吧! 184
Day5 运动效果加倍的DIY运动法 185 • Day6 12分钟断奏运动法 190
Day7 补充营养 195

结尾 197

绝对男人之书

内 容 提 要

健身是一个男人认识自我的途径,一生修炼的过程。

韩国男性生活频道 XTM 栏目打造,顶尖教练及医学、运动、饮食大师助阵;

以实用性和快乐运动法为主,将众多领域的知识浓缩到本书中。

塑造结实而健康的身体,养成与众不同的男性魅力。

最强大师级军团公开的绝对男人养成的秘密,就在这里!

北京市版权局著作权合同登记号:图字 01-2014-7236 号

절대남자 © 2014 by 남성 라이프 스타일 채널 XTM

All rights reserved. First published in Korea in 2014 by Next Wave Media Co., Ltd.

This translation rights arranged with Next Wave Media Co., Ltd. Through Shinwon Agency Co., Seoul.

Simplified Chinese translation rights © 2015 by China WaterPower Press.

图书在版编目(CIP)数据

绝对男人的九大健身训练计划 / 韩国男性生活频道
XTM栏目编著;王楷谨译. — 北京:中国水利水电出版
社, 2015.4

ISBN 978-7-5170-3013-3

I. ①绝… II. ①韩… ②王… III. ①男性—健身运
动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第043701号

策划编辑:杨庆川 曹亚芳 责任编辑:邓建梅 加工编辑:曹亚芳 封面设计:梁燕

-
- | | |
|------|---|
| 书 名 | 绝对男人的九大健身训练计划 |
| 作 者 | 【韩】男性生活频道XTM栏目 编著 韩东吉 金陞鉉 安智贤 监修
王楷谨 译 |
| 出版发行 | 中国水利水电出版社
(北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038)
网 址: www.waterpub.com.cn
E-mail: mchannel@263.net (万水)
sales@waterpub.com.cn |
| 经 售 | 电 话: (010) 68367658 (发行部)、82562819 (万水)
北京科水图书销售中心(零售)
电 话: (010) 88383994、63202643、68545874
全国各地新华书店和相关出版物销售网点 |
| 排 版 | 北京万水电子信息有限公司 |
| 印 刷 | 北京市雅迪彩色印刷有限公司 |
| 规 格 | 190mm×230mm 16开本 14印张 143千字 |
| 版 次 | 2015年4月第1版 2015年4月第2次印刷 |
| 印 数 | 5001-10000册 |
| 定 价 | 59.00元 |
-

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换
版权所有·侵权必究

「【韩】男性生活频道 XTM 栏目

编著

韩东吉 金陞鉉 安智贤

监修

王楷槿

译

」

绝对男人^的

九大健身训练计划

**BODY
COMPLETE**